ආනාපාන සතිය

අද මං කල්පනා කළා, භාවනාවට රුචිකත්වයක් තියන හින්දා ඒ සම්බන්ධ කාරණාවක් කියන්න කියලා. පහුගිය දවස්වල ඔය සිද්ධ වෙච්ච ධර්ම සාකච්ඡාවන්වලදී ගොඩක් දෙනෙක් තමන්ගේ අවධානය යොමු කරන බවක් තේරුනා, මේ ඇති වීමක් සහ නැති වීමක් බලන්න.

'ආනාපාන සති' සූත්රය අරගෙන බලනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ ආශ්වාසයක සහ ප්රාශ්වාසයක අවධානය පවත්වාගන්නට, සිහිය තියාගන්නට කියල අපිට උගන්වනවා. ඕකට 'සිහිය' කියල කියනව. ඒත් එක්කම පින්වතුනි, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන ධර්මයේ ඵලය, ප්රයෝජනය ලැබෙන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන දේ ක් රියාත්මක කරන කෙනාට කියලයි ධර්මයේ තියෙන්නේ.

"ස්වාක්ඛාතෝ භගවතෝ ධම්මෝ"

භාග්යවත් වූ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ නැත්නම් ඒ භගවතාණන් වහන්සේගේ, ඒ භාග්යවතාණන් වහන්සේගේ දේශනාවට අනුව කටයුතු කරන්නාට තමයි ප්රයෝජනය හම්බ වෙන්නෙ කියල කියනව. එතකොට ආනාපාන සති සූත්රයේදී තථාගතයන් වහන්සේ අපිට මුලින්ම කියල දෙන්නේ නිදහස් තැනකට ගිහිල්ල වාඩි වෙන්න. කොන්ද සෘජු වෙන විදියට ඉඳලා සිහියට ප්රධාන තැනක් දෙන්න ඉගෙන ගන්න කියල.

එහෙම කරල ඊළඟට කියල දෙන කාරණා දහසයක් තියනවා. ඒ දහසය නිකං කියවගෙන කියවගෙන වගේ ගියොත්, තමන්ගේ හුස්ම දීර්ඝව දැනෙනවා නම් දීර්ඝව දැනෙන විත්තිය තේරුම් ගන්න. කෙටිව දැනෙනවා නම් කෙටිව දැනෙන විත්තිය තේරුම් ගන්න. හුස්ම දැනෙනකොට ශරීරයත් දැනෙනවා නම් ඒ දෙක එකට දැනෙන විත්තිය තේරුම් ගන්න. හුස්ම දැනෙනකොට දැනෙන මේ ශරීරයේ තද, රළු, ගොරෝසු ඒ දේවල් ටික මෘදු, සැහැල්ලු කරගන්න. හුස්මක් දැනි දැනීම ශරීරයේ අර මෘදු වෙච්ච, සැහැල්ලු වෙච්ච ඒ දේවල් ටික නිෂ්ප්රභා කරමින් ආපහු හුදු හුස්මකට විතරක්ම එන්න. එහෙම නැත්නම් කායිකව තියන ඒ සකස් කර ගැනීම් සහ ඒ දැන හඳුනාගැනීම් ඔක්කෝම ටික පැත්තකින් තියන්න.

ඊළඟට චෛතසික පැත්තට යනවා. කායික ස්වභාවය තේරෙන්නෙ නැති වුනාමත් කොහොමත් චෛතසික ස්වභාවය තමයි ප්රකට වෙන්නේ. හුස්ම සමඟ හිතේ ඇති වෙන, හිතේ පවතින ප්රතික්රියාව, හිතේ කතාව, හිතේ නැමියාව, හිතේ බරවීම මොකද්ද කියල තේරුම් ගන්න. ඒ හිතේ තියන බලපෑම තුල තියන ගොරෝසු රළු අවස්ථාවන් ටික නැවතත් වතාවක් මෘදු කරගන්න.

අවසානයේදී හිතේ හදාගත්ත එවන් වූ සංස්කාරයන්, සකස්කර ගැනීම් පසෙක ලා, බැහැර කරල දාලා නැවතත් අර තිබුනාටත් වඩා පියකරු හුස්මකට එන්න. හුස්මෙහි තියන වෙනස්වන ස්වභාවය තේරුම් ගන්න. හුස්මක තියන ඇලෙන්න බැරි ස්වභාවය තේරුම් ගන්න. ඇලෙන්න කරන්න දෙයක් මේකෙ නෑ කියන එක හඳුනා ගන්න. හුස්මක තියන ඒකාකාර නොවුනු ස්වභාවය දැන ගන්න. නැවත වතාවක් පැන නැඟියාට එක හා සමාන විදියක ස්වභාවයක් නැති විත්තියක් වගේ දෙයක් හඳුනා ගන්න වගේම හුස්මකට තියන ඇල්මක් තියනවා නම් ඒ දේවල් ටික බැහැර කරල දාලා පේන හුස්ම දිහා බලන් ඉන්න.

ඔය කියන කාරණා දහසය තමයි පින්වතුනි බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනාපාන සති සූත්රයෙදි දේශනා කරන්නේ. හැබැයි මේකෙ එක තැනකවත්ම නැහැ ආශ්වාසයක සහ ප්රාශ්වාසයක ඇතිවීම සහ නැතිවීම බලන්න කියල. මේක මාරම හරි ලස්සන තැනක්. අපිට ගොඩක් වෙලාවට ධර්ම සාකච්ඡා කරනකොට කට්ටිය කියන එකක් තමයි, ඒගොල්ලන්ගෙ භාවනාවෙ අවසාන ඉලක්කය ඇති වීම සහ නැති වීම බලනවා කියන එක. මේක ඇත්තටම කියනවා නම් හුදු මතයක් විතරයි. හැබැයි සතිපට්ඨාන සූත්රයෙ මෙන්න මෙහෙම එකක් කියනවා.

"සමුදය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති,
වය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති" කියල.

මේ ඇති වීමක් දකින්න, නැති වීමක් දකින්න කියල. හැබැයි මේකෙ එහෙම තිබ්බට සූත්රය තුල බුදු හාමුරුවො විශේෂයෙන් විස්තර කරල දෙන්නෙ නැහැ ආශ්වාසයක හෝ ප්රාශ්වාසයක ඇති වීමක් සහ නැති වීමක් බලන්න කියල. සූත්රය අරන් බලන්න ඕන මං මේ කිවුවට අහන්නෙ නැතුව.

එතකොට පින්වතුනි අපිට සිහියක් ඇති කරගන්න නම් තථාගතයන් වහන්සේ මේ දේශනාව කරන්නේ, අපේ භාවනාව තුල හිතන එකක් කල්පනා කරන එකක් තියනවා නම්, ඒකත් සිහියටම අන්තර්ගත වෙන්න ඕන විනා ඒක කරන්න තියන දෙයක් නම් නෙවෙයි. අපි හිතනවා නම් මෙතන ඇති වීමක් තියනවා, මෙතන නැති වීමක් තියනවා කියලා ඒක ඇත්තටම ශාරීරිකව සිද්ධ වෙන දේකට වඩා මානසිකව අපි සිද්ධ කරගන්නා වූ අවශ්යතාවයක් වෙන්න පුළුවන්.

ඇත්තටම කියනවා නම් ආනාපානය බලන්න පටන් ගත්තහම අපිට පේන පැති දෙකක් තියනවා මා පුතා. එකක් තමා කායිකව සැබෑවට සිද්ධ වෙන ආනාපානය. ඕව අල්ලන්න හරි අමාරුයි. අනික් එක තමා අපි මානසිකව බලාපොරොත්තු වෙන ආනාපානය. ආශ්වාසය, ප්රාශ්වාසය. මේ දෙක බොහෝම පරතරයකින් තියන දෙකක්. ඒකයි ආශ්වාසය සහ ප්රාශ්වාසය බලන්න වුනාම අපිව විගහට කම්මැලි වෙන්නෙ. අපිව විගහට ඒ

වැඩෙන් අයින් වෙලා යන්නෙ. මොකද මේ දෙක තුල සමබරතාවයක් නැති හින්ද. මේ දෙක සමතුලිත නැති හින්ද.

හැබැයි මේ දෙක සමතුලිත වුනා නම් ඒක ධ්යාන මට්ටමක්. ඒක සමාධි මට්ටමක්. ඒ වෙලාවේදී අපේ මානසිකව අපි තල්ලු කරන, එකතු කරන, යොමු කරන, බලපෑම් කරන, සියළුම තත්ත්වයන්ගෙන් නිදහස් වෙලා තිබ්බා. ආනාපාන සති සූත්රයේ සියයට සීයක්ම ක්රියාත්මක වෙලා තියනවා. හැබැයි අපේ හිත තැන්පත් වෙන්නෙ නැහැ. අනිත් දේවල්වලටත් හිත යනවා. කරදරවලටත් පත් වෙනවා.

මේකට හේතුව තමයි කායිකව ස්වභාවයෙන්ම සිද්ධ වෙන ආනාපානය බලනවාට වඩා, ආශ්වාසය ප්රාශ්වාසය බලනවාට වඩා, මානසිකව අපි බලාපොරොත්තු වෙන ආශ්වාසයක් සහ ප්රාශ්වාසයක් බලන්න උත්සාහ කරන එක. මෙන්න මේකයි කාරණේ.

මෙහෙම වුනාම පින්වතුනි, අපි අහල තියන දෙයක් ඉස්සර කර ගත්තහම, (කවුරු නමුත් කෙනෙක් කියල තියෙන්න පුළුවන් ඇති වීම සහ නැති වීම බලන එක තමයි මොකක් හරි කමක් නෑ භාවනාවක පරතෙර හරි කෙළවර හරි කියල) මෙහෙම වුනහම වැඩේ තියෙන්නේ අපි හිතාගන්නව එහෙනම්, මේ ඇති නැති වීම කියන එක බලන එකම තමයි එහෙනම් කරන්න ඕන, ඒක තමයි ලොකුම හපන්කම කියල.

සතිපට්ඨානය පැත්තෙන් ගත්තොත් ඒක ඇත්තටම හපන්කමක් නෙවෙයි. මේක බලන එක නෙවෙයි සතිපට්ඨානය තුල උගන්වන්නේ. මේක දකින එකයි. තේරුනාද? මේ දේ බලන එක නෙවෙයි, ඇති වීම සහ නැති වීම කියන දේ බලන එකක් නෙවෙයි සතිපට්ඨානයෙන් උගන්වන්නේ, ඇති වීම සහ නැති වීම දකින එකයි. මෙන්න මේ දෙක හොඳට අපි හඳුනා ගන්න ඕන.

ඉතින් එහෙම හඳුනාගත්තොත් තමයි පින්වතුනි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන හැටියට අපි මේ භාවනාව සිදු කරනවා වෙන්නේ. එහෙම නැතිනම් යම්කිසි වූ හිතේ තැන්පත්කමක් හදා ගත්තාට පස්සේ, අපි පරණ පුරුදු අර හිතන ඒ තැටිය දාගන්න පටන් ගන්න පුළුවන්. කායික ස්වභාවයට එන්න, කය දැනගන්න මොහොතක් ඒ වගේ ඉන්න හිත හදාගත්තට පස්සේ, අපි පුරුදු වෙලා තියනව නම් ආශ්වාසයක සහ ප්රාශ්වාසයක ඇති වීමක් නැතිවීමක්, ඇති වීමක් නැති වීමක්, ඇති වීමක් නැතිවීමක්, ඔහොම බලන්න, (ඔහොම හිතන්න, බලන්න කියනවටත් වඩා) පුරුදු වෙලා තියනව නම්, ඔය කියන ඒ තැටියේ, ඒ මට්ටමේ, ඒ ප් රදේශයේ, ඒ විදිහට කල්ප ගාණක් ජීවත් වෙන්න පුළුවන්. ඕකම තමයි තියෙන්නෙ. වැඩි වෙනසක් නෑ.

ඇති වීමක් නැති වීමක්, ඇති වීමක් නැති වීමක්.

පින්වතුනි එතකොට මේක නෙවෙයි බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට දේශනාකොට වදාළ ඒ නෛර්යානික වූ දහම. ඒ නෛර්යානික වූ දහමේදී තියන ප්රතිඵලය අපි හිතා ගත්තට. අපි හිතා ගන්නව ඇති වීමක් සහ නැති වීමක් බලන එකක් තමා එහෙනම් මේකෙ තියන මහා ලොකුම හපන්කම කියල. මේකෙ අපි ඇති නැති වීම බලන්න කියල බුදු හාමුදුරුවො දේශනා කරන්නෙ, මම දැන් කායානුපස්සනාවට එනවාද? මම දැන් කායානුපස්සනාවෙන් යනවාද? මේකෙ අභ්යන්තරයෙ වෙනම කතා ටිකක් තියෙන්නෙ. කායානුපස්සනාවට එනවාද? කායානුපස්සනාවෙන් යනවාද? මේ ටික තේරුම් ගන්න ඕන.

හැබැයි මේකෙ අභ්යන්තරය තුල අනික් පැත්තට, ආශ්වාසයක ඇති වීමක් නැති වීමක් බලන්න කොහේවත් උගන්වන්නෙ නෑ. දේශනාව අරන් බලන්න ඕන මං මේක කියන එක විශ්වාස කරන්නෙ නැත්නම්. ඒක හින්දයි පින්වතුනි භාවනාව තුල ගොඩක් ඇත්තන්ගෙ වාර්ථාවල් එක හා සමාන වෙන්නෙ. එදත් එකයි, අදත් එකයි, ඒ විදියට තියෙන්නෙ ඒ භාවනාව තුල ඒ ඇත්තො හිතනවා, (කවුරු නමුත් කියල දුන්න එකක් වෙන්න පුළුවන්) ඇති වීමක් සහ නැති වීමක් බලන එක තමයි මේකෙ පරතෙර කියල. හෝ අපිම හිතාගන්න පුළුවන්, තමන්ම හිතාගන්න පුළුවන්, එහෙනම් බුද්ධ දර්ශණය තුල අවසාන ඉලක්කය මෙන්න මේ දෙක බලන එක කියල. නෑ.

පූර්ණ සතිමත්භාවය.

අපිට සිහිය තියෙන්න පුළුවන් තරහක් එක්ක. අපිට සිහිය තියෙන්න පුළුවන් මෛත්රියක් එක්ක. උදාහරණයක් හැටියට දරුවෙක් ඇවිදිනව කියන්නකො. ඒ ඇවිදින දරුව දිහා අපි අවධානයෙන් බලාගෙන ඉන්න පුළුවන් බොහොම කරුණාවන්තව. මෛත්රීසහගතව. බොහොම ආදරෙන්. ඒ වගේමයි බලාගෙන ඉන්න පුළුවන්, එයා කරන හැම දෙයක්ම හඳුනා ගන්නත් පුළුවන් බොහොම වෛරීසහගතව. බොහොම අමනාපයෙන්. බොහොම අකමැත්තෙන්. බොහොම ප්රතික්ෂේප කරන අදහසින්. මේ දෙකේම සිහියක් කියනවා. මොකද්ද 'සම්මා'? මොකද්ද යහපත්? ඔන්න ඔතනයි ඉගෙන ගන්න ඕන.

අපිට සිහිය පුරුදු කරන්න පුළුවන් අනන්ත අප්රමාණ පැති තියෙන්න පුළුවන්, නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන මේ කොටසට එන්නෙ කොහොමද? කියන එකයි හදාරන්න ඕන. යහපත් වූ ක්රමයට අදාල වෙන විදියට සිහිය පුරුදු කරන්නේ කොහොමද? කියන එකයි අපි ඉගෙන ගන්න ඕන වෙන්නෙ.

ඉතින් ඒ අතින් බලනකොට පින්වතුනි, භාවනාව කියන විෂය තුල අපි දැන හෝ නොදැන හිර වෙන්න පුළුවන් තැන් බොහෝමයි. බොහෝමයි. හැබැයි අපේ ශ්රද්ධාවක් තියනවා නම් විතරයි බුදුරජාණන්

වහන්සේ කෙරෙහි, ශ්රද්ධාවක් තියනවා නම් විතරයි ධර්ම රත්නය කෙරෙහි, ශ්රද්ධාවක් තියනවා නම් විතරයි මේ ධර්මය පුරුදු කරපු ඒ ආර්ය මහා වූ සංඝ රත්නය කෙරෙහි, අපි ඒ දහම ඇහෙනකොටම ඒ දේ ඒ විදියට කරන්න හිතෙන්නෙ. එහෙම නැත්නම් අපි මොකද කරන්නේ? "නෑ මම දන්නෙ මේ විදිහයි, ඒ විදිහ තමයි නිවැරදි" කියලා ඒ ස්වභාවය සිද්ධ කරන්න පටන් ගන්නව. අන්න ඒකෙනුයි පින්වතුනි බැහැර වෙන්න ඕනකම තියෙන්නෙ. එහෙම වුනොත් තමා අපට සැනසීම ලබාගන්න පුළුවන් වෙන්නෙ.

අපි කරන භාවනාව කරන වෙලාව නෙවෙයි ඇත්තටම වැදගත් වෙන්නෙ. කොච්චර වෙලාවක් කරන්න පුළුවන්ද කියන එක ඇත්තටම පලක් නැති වැඩක්. පලක් නැති කාරණාවක්. නමුත් කාරණාව තියෙන්නේ භාවනා කරන වෙලාව තත්පර විස්සද භාවනා කරන වෙලාව පැයද පැය දෙකද පැය තුනද, ඒ ඕනෑම කාලයක් තුල තමන් සැබෑවටම සතිමත්ව ඉන්නවාද? කල්පනා ලෝකෙක නිමග්න වෙලා ඉන්නවද? කියන එකයි හොයා ගන්න ඕන. මේ දෙක හඳුනා ගැනීම බොහෝම අමාරු දෙයක්. බොහොම අමාරු දෙයක්.

හැබැයි මේ දෙක හඳුනා ගත්ත කියල අපි හිතමුකො. ඒ හඳුනා ගන්නා වූ ප්රමාණයෙන්ම තමන්ට බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය තුලින් ලැබෙන ඒ සැනසීම අත්දකින්නට, අත්විඳින්නට අවස්ථාව හම්බ වෙනව. ඒක හරියට අර කායිකව අපි බුක්ති විඳින ආනාපාන සතිය මානසික අපේ අවශ්යතාවයන් ටික බැහැර කරල දාලා ඔහේ බලාගෙන ඉන්න පටන් ගත්තහම, අපිට ඒ ආනාපානයත් එක්ක පාවෙලා යන්න පුළුවන්. ඒ ආනාපානයත් එක්ක ජීවිතේ පටන් අරගෙන, පැවතිලා, ඒ ආනාපානයත් එක්ක මියෑදිලා යන්න පුළුවන්. අන්න ඒ වගේ ස්වභාවයකට පත් වෙනවා.

හැබැයි මේක කල්පනා කරන්න පටන් ගත්ත කියන්නකො. ඒ ආශ්වාසය තියේවි. ඒ ප්රාශ්වාසයත් තියේවි. අපි හිතන්න ගන්නව, හරි දැන් මෙතන ඇති වුනා, දැන් මෙතන නැති වුනා. මේ අපේ සිතුවිල්ල ඉස්සර කර ගැනීමකුයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන ධර්මය ඉස්සර කර ගන්නවාට වඩා. ඒ ධර්මතාවය ඉස්සර කර ගන්නවාට වඩා.

ඉතින් ඒක හින්ද පින්වතුනි අපි පුළුවන් තරමක් උත්සාහ කරන්න ඕන මේ ධර්මය තුල අපිව විනිවිද දකින්න පුළුවන් වෙන විදිහට තථාගතයන් වහන්සේ කෙරෙහි ශ්රද්ධාව පවත්වා ගෙන, ධර්ම රත්නය කෙරෙහි සහ සංඝ රත්නය කෙරෙහි, විශේෂයෙන්ම ආර්ය මහා සංඝ රත්නය කෙරෙහි ශ්රද්ධාව පවත්වා ගෙන, මේ ගමන යන්නට. එහෙම වෙනකොට අයහපත බැහැර කරල යහපත විතරක් අපේ ජීවිතය තුලට කිට්ටු කරගන්නට ලං කරගන්නට අපිට අවස්ථාව හම්බ වෙනව.

ජිනං වන්දාම ගෝතමං